

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

远离冬日杀手:急性心梗

12月18日,我国风湿免疫学的先驱和开拓者、北京协和医院风湿免疫科蒋明教授因急性心肌梗死医治无效离世,享年92岁。以心肌梗死为代表的心脑血管疾病,已经成为威胁到当今人民生命健康的第一杀手。心梗冬季更易发作,每个人都需要了解心梗的常识,守护自己和家人的健康。

1 急性心肌梗死是什么病

冠状动脉是供应心脏血液的血管。胆固醇等脂肪物质附着在冠状动脉壁上形成斑块,会使管腔变窄甚至形成血栓并且堵塞,血流急剧减少甚至中断,使相应心肌严重而持久地缺血而导致坏死,这就叫作急性心肌梗死。发生坏死的心肌失去了收缩功能直接影响到心脏的正常工作。

2 发病时有哪些表现

典型疼痛:剧烈而较持久的胸骨后疼痛,多为闷痛或绞痛,可伴压榨感及濒死感,可向左肩、背放射。也可以向左臂、左手小指、咽部、牙部放射。含硝酸甘油无效。

有些病人可出现不典型疼痛,如:牙痛、下颌痛、嗓子痛、上腹痛,也有病人发时无疼痛。可引发心律失常、心力衰竭、心源性休克,甚至猝死。

3 急性心肌梗死发病规律

“一年之中冬季多发”:天气寒冷小血管收缩、血压升高,心率加快。血液黏度增高易于形成动脉血栓,堵塞冠状动脉,造成心肌梗死。春秋季节由于气候多变,血管适应能力差也容易发生心肌梗死。

“一天之中上午多发”:上午引起血管紧张性增高的物质增多,使冠状动脉收缩、心肌供血降低;这些物质使心跳加快、心肌耗氧量增加。一面是心肌需氧增加,一面供氧减少,造成心肌梗死可能性就大些。

4 出现这些症状切莫大意

日常生活中,有几种急性心肌梗死患者并不表现为胸骨后或胸前区急性而剧烈的疼痛,易被误诊或漏诊。

消化道症状:约30%的急性心肌梗死患者出现消化道症状,表现为腹部胀气、呃逆、腹痛、恶心、呕吐、

腹泻等,主要是因为心脏病变刺激迷走神经,或病变在心脏下壁,引起胃肠道反应所致,易被误诊为消化不良、急性胃肠炎。

呼吸道症状:有的急性心肌梗死患者只感觉胸闷、憋气,或自认为气不够用,主要是由于急性心肌梗死发作时,心肌收缩力下降、心排血量下降,造成肺部淤血,易被误诊为肺或气管疾患。

神经精神症状:有的急性心肌梗死患者表现为突然言语不清、一侧肢体瘫痪、意识不清、抽搐,主要是因为急性心肌梗死发作时,心排血量急剧下降,导致脑供血不足,尤其是原有脑血管硬化的老年人,更易发生脑循环障碍,易被误诊为脑血管疾病。

5 在医院外发作该如何处理

分秒必争,呼叫120急救中心,急送医院!在救护车到来前,应让病人绝

对卧床休息。就地抢救,松解领口,室内保持安静和空气流通,不可搀扶病人走动或乱加搬动以免加重病情。有条件可立即吸氧。如病人发生休克(面色苍白、手脚凉、意识恍惚、血压下降),应把病人头放低,足稍抬高,以增加头部血流。暂不给吃食物,少饮水,要保暖。

如病人突然意识丧失、脉搏消失,应立即进行人工呼吸和胸外按压。此外要尽快联系120急救人员,在专业人员的帮助下尽快送往医院救治。

6 如何预防心梗发生

当下,急性心肌梗死患者年轻化趋势愈发明显,专家提醒,可通过以下三方面措施预防心梗发生:首先,要把血压、血糖、血脂控制在正常水平,不要忌讳通过药物进行干预;其次,尽可能低盐低脂低糖饮食;最后,要戒烟限酒,避免熬夜,每日进行适当运动。**光明**

健康新知

“阳过”后可以接种疫苗吗

日前,国务院联防联控机制召开新闻发布会,其中特别强调了最近感染痊愈后的人群是否可以接种新冠疫苗的问题,专家表示:如果最近确认感染了新冠病毒,近期就不建议接种新冠病毒疫苗了。目前来看,单纯的感染产生的免疫保护力不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强,所以后期如果需要接种疫苗的话,建议还是接种疫苗。

这种间隔有多长呢?按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。当然我们的免疫策略后续会随着对疾病的认识、对疫苗的认识,还有对疾病控制的需要,不断去完善和调整。**中新**

阳了能洗澡吗? 这种情况尽量别洗

“感染后症状缓解,就洗了一个澡,结果又难受了起来,发热、咽痛,咳嗽又回来了。”张女士分享自己的经历。洗澡是否会导致新冠症状加重?阳了能洗澡吗?

上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江教授表示,阳了之后也是可以洗澡的。一般而言,洗澡不会导致新冠症状加重,但是要注意选择好洗澡时间等一些事项。

方邦江表示,当处于急性高热严重时期,由于人体水、电解质和能量丢失厉害,这时的身体较为虚弱,这时一般不建议洗澡。一方面是,洗澡会耗费体力,并且血管扩张血液量相对不足,容易导致低血压等情况;另一方面感染患者体质较弱,冬天气温较低,容易受凉合并感冒,反而会加重病情,延长病程。

如果温度不高,如在38.5℃以下或发热症状消退以后,人的体力尚可时,一般可以洗澡,但要注意这三点:保证室内适合温度,不要过低,以免着凉;水温不要过高,洗澡时间不要太长,以免出汗太多,消耗体力;洗澡后应及时补充水分,避免脱水等。

不过方邦江也提醒,“对于年老体弱或有基础疾病的人群来说,还是要结合自身情况量力而行。在恢复阶段,身体各项机能相对较弱,洗澡可能会导致体力不支或者病情加重,可以等到恢复较好时再洗澡。”**任敏**

银屑病:做好保湿 避免抓挠

银屑病作为一种终身性、复发性、系统性疾病,目前尚无法根治。北京中医药大学东方医院皮肤性病科主任孙占学提醒,冬季,银屑病易复发加重,除规范治疗外,保持健康的生活习惯对于控制病情十分重要,孙占学建议银屑病患者冬季这样做好护理:

规律服药 按照医嘱,规律使用内服药及外用药,不随意停药。控制银屑病不要急于求成,不能因为短期内症状不见改善而随意停药或频繁更换医生,科学规范的治疗才有助于症状的改善。

避免搔抓 银屑病具有同型反应的特征,皮肤受到针刺、摩擦、外伤时可出现新的皮疹,搔抓可能会导致皮疹的增加,因此应避免。

做好保湿 银屑病伴有皮肤屏障受损,保湿剂外用可改善皮肤屏障功能,如郁美净、凡士林等,每天可使用2次以上,减少皮肤水

分的丢失,改善瘙痒。还有研究表明,保湿剂的使用可减少外涂激素的用量。

减少沐浴 适当减少沐浴次数,过多的洗涤次数和搓澡等行为亦会对皮肤屏障造成损伤。另外,健康的皮肤呈弱酸性,故应避免使用肥皂等碱性清洁剂。

适当运动 运动可提高身体免疫力,有助于皮肤代谢。运动应注意出汗后避免受风感冒,上呼吸道感染也是银屑病的诱发及加重因素。

忌食辛辣 银屑病患者应多食水果、蔬菜;避免食用羊肉、海鲜等发物,忌食辛辣之物。吸烟、饮酒亦是银屑病发病的主要危险因素,戒烟戒酒。

心情愉快 心情的焦虑、抑郁、紧张可能会导致银屑病的病情加重。患者需认识到银屑病具有终生复发的倾向,做好与疾病长期共处的心理准备,减少焦虑。**刘旭**

穴位按摩缓解新冠引起的全身疼痛

近期新冠患者众多,很多患者存在明显的全身肌肉疼痛等症状。全身疼痛,如何缓解?中医专家来支招。

按揉项部:用双手食指和中指放在两侧颈部,做环形的揉动。从上到下,从中间到两边,反复操作2-3分钟。

按揉肩部:我们把食指、中指放在对侧肩膀上并施加一定的压力,然后做前后方向的揉动,从中间开始,然后向外侧缓慢移动。按揉时,局部如果有酸胀感更好。在施加压力的同时,配合耸肩、绕肩动作,通过肌肉的主动收缩达到改善血液循环、减轻酸痛的作用。按完一侧,再按另一侧,每侧按揉2-3分钟。

按揉腰部:把两拇指放在两侧腰肌上,从中间向两边拨动腰肌。拨动的时候,从上

向下缓慢移动,力量以局部有酸胀感为宜,操作2-3分钟。如果觉得操作起来手很累,也可以用蜡袋或盐袋热敷腰部,也有缓解疼痛的作用。体温38.5℃以上不建议热敷。

牵拉臀肌:这个方法适用于伴有臀部疼痛的患者。躺在床上或者瑜伽垫上,将一侧膝关节和髋关节屈曲到最大限度,双手抱住膝关节缓慢向另一侧牵拉,臀部出现酸胀感后,保持20秒。休息片刻,重复操作3-5次,牵拉完一侧,换另一侧。牵拉时以局部酸胀为宜,如果出现刺痛感,则应立即停止。

以上这几个方法,可以每天操作2-3次。如果疼痛比较明显,还可以增加频率。自我推拿只是辅助治疗,如果症状严重,还请及时就医。**吴剑聪**



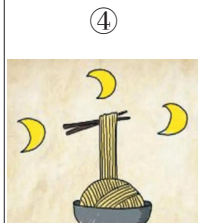
①



②



③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221223”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月21日
6版中缝答案

《看图猜成语》:
1、不寒而栗;
2、唇亡齿寒;
3、二八年华;
4、旗鼓相当;
5、投石问路;
6、缘木求鱼。